# Ski de fond

En DéfiSports, nous venons de terminer le bloc de ski de fond. En ski de fond, en général, je crois que j’ai bien fait. Je pense que depuis le début j’ai eu une assez bonne attitude face aux éducatifs, même lorsqu’il n’y avait pas beaucoup de neige je me suis beaucoup amusée, surtout avec l’activité avec la balle de soccer.

Tout au long de bloc, je crois avoir bien respecté les consignes. On est toujours resté dans le bon chemin et sur le bon chemin et nous sommes toujours arrivés à l’heure.

Mes faiblesses seraient que j’ai de la misère à aller rapidement, donc je pense que je devrais essayer d’améliorer ma technique pour aller plus rapidement avec moins d’effort. Une force c’est que j’étais déterminée à bien performer et j’essayais très fort. Une autre force serait que j’avais de la facilité à monter les côtes et je crois que mon plantait bien mes pôles au bon moment.

En général, je pense avoir bien performé en ski de fond et je me suis beaucoup amusé. Je dois, par contre, travailler sur ma technique un peu pour moins m’épuiser.

Katherine Nugent 303